

Sałatka z cykorii i orzechów włoskich

Sałatka z cykorii i orzechów włoskich – elegancka kompozycja smaków

Delikatna cykoria w połączeniu z chrupiącymi orzechami włoskimi tworzy harmonijną kompozycję, która zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia. Ta sałatka to prawdziwa uczta dla zmysłów – soczyste jabłka dodają świeżości, a wędzony łosoś wprowadza nutkę wyrafinowania.

Dla kogo?

Sałatka z cykorii i orzechów włoskich to doskonała propozycja dla osób ceniących lekkie, ale sycące posiłki. Bogactwo składników odżywczych sprawia, że jest idealna zarówno dla dbających o linię, jak i miłośników wyrazistych smaków. Delikatna goryczka cykorii świetnie komponuje się ze słodką jabłek i orzechowym aromatem.

Na jaką okazję?

Ta elegancka sałatka sprawdzi się jako wykwintna przystawka podczas rodzinnego obiadu czy kolacji z przyjaciółmi. Możesz ją również przygotować na lunch do pracy – zachowa świeżość i smak przez wiele godzin. To także doskonała propozycja na letnie przyjęcie w ogrodzie.

Czy wiesz o tym?

Cykoria to nie tylko smaczne, ale i zdrowe warzywo. Zawiera inulinę, która wspomaga trawienie i korzystnie wpływa na florę

bakteryjną jelit. Orzechy włoskie są z kolei bogatym źródłem kwasów omega-3, które wspierają pracę mózgu i układu nerwowego.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o kawałki gruszeki zamiast jabłka lub dodać garść suszonych żurawin. Łososia możesz zastąpić wędzonym pstrągiem lub grillowanym kurczakiem. Dla wegetarian świetnie sprawdzi się ser typu feta lub kozi. Grzanki możesz przygotować samodzielnie, podsmażając kostki pieczywa na oliwie z dodatkiem ziół.